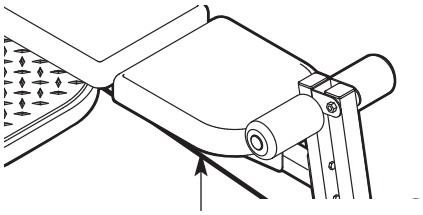
WEIDER®

FLEX 8960

Nº di modello WEEVSY09230
Nº di serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio al di sopra per future referenze.



Adesivo Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

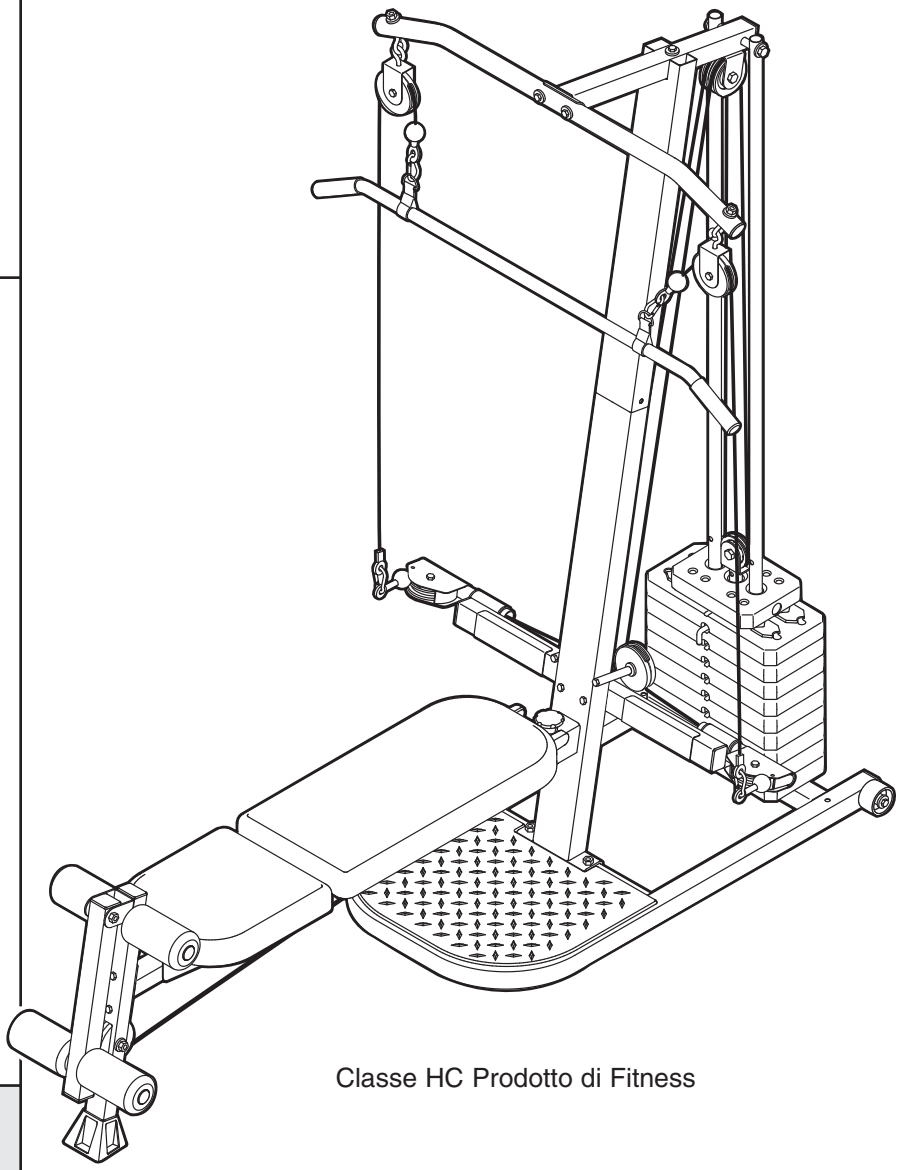
lunedì-venerdì: 15.00–18.00 (Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Classe HC Prodotto di Fitness

Nostro website
www.iconeurope.com

INDICE

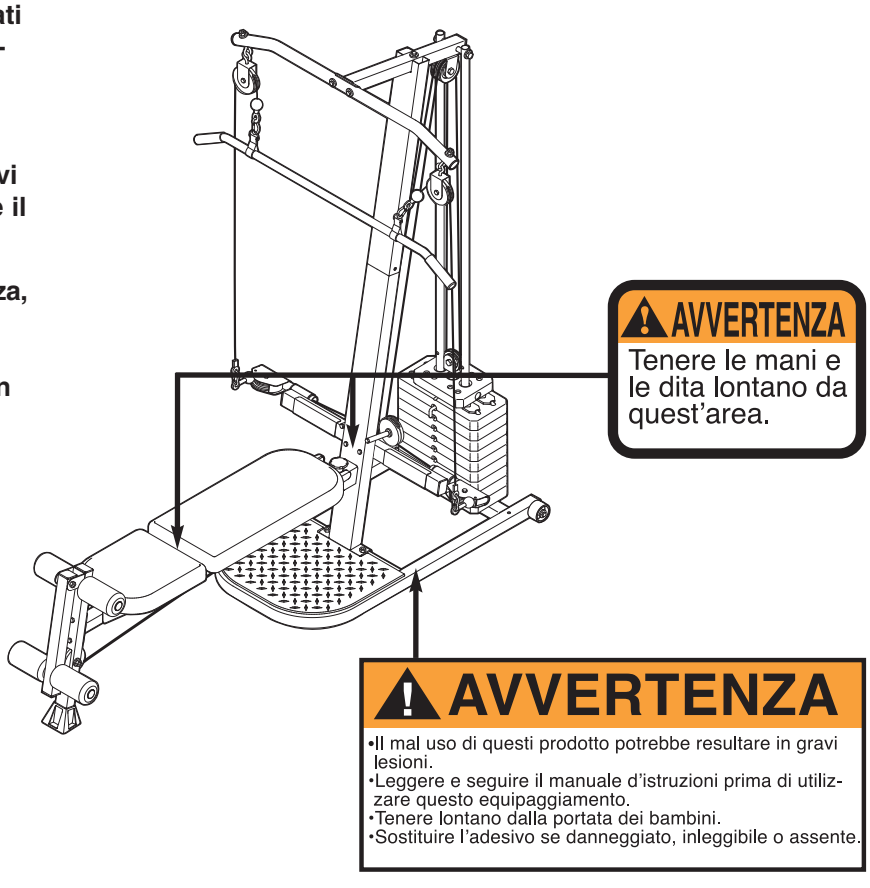
LOCALIZZAZIONE D'ADESIVO 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
REGOLAZIONI 14
TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI 16
DIAGRAMMA ROTTA CAVO 17
GUIDA AGLI ESERCIZI 18
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: Al centro di questo manuale è stata inserita una DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI ed una TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI. Rimuovere il DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI e la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI prima di iniziare il montaggio.

LOCALIZZAZIONE D'ADESIVO

Gli adesivi mostrati qui sono stati collocati sulla stazione multifunzione. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso. Staccare l'adesivi che sono in Italiano, ed attaccarlo sull'adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la copertina di questo manuale). Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.


AVVERTENZA
Tenere le mani e le dita lontano da quest'area.
AVVERTENZA
•Il mal uso di questi prodotto potrebbe resultare in gravi lesioni.
•Leggere e seguire il manuale d'istruzioni prima di utilizzare questo equipaggiamento.
•Tenere lontano dalla portata dei bambini.
•Sostituire l'adesivo se danneggiato, inleggibile o assente.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la stazione multifunzione.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni ed informazioni prima di usare la stazione multifunzione. Utilizzare la stazione multifunzione solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **La stazione multifunzione è stata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in istituti media.**

4. **Usare la stazione multifunzione solo su di una superficie pianeggiante e livellata. Coprire il pavimento sottostante il sistema per evitare possibili danni.**

5. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che la stazione multifunzione viene utilizzato. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

7. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

8. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**

9. **La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 136 kg.**

10. **Tirare il cavo puleggia bassa solo mentre si è seduti sulla panca o mentre si è in piedi sulla piastra base. Tirare il cavo puleggia alta solo mentre si è seduti sulla panca, con il sedile nell'uno dei tre posizioni più vicino alla base montante, o mentre si è in piedi sulla piastra base.**

11. **La barra incrociata non è stata progettata per esercizi di sollevamento. Non sospendersi alla barra incrociata.**

12. **Assicurarsi che i cavi siano sempre sulle pulegge. Se i cavi si dovessero incastrare durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e assicurarsi che i cavi siano sulle pulegge.**

13. **Disconnettere sempre la barra lat dai cavi puleggia alta quando si esegue un esercizio che non la richiede.**

14. **Assicurarsi che la manopola d'immagazzinaggio sia sul posto e ben stretta ogni volta che si usa la stazione multifunzione.**

15. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

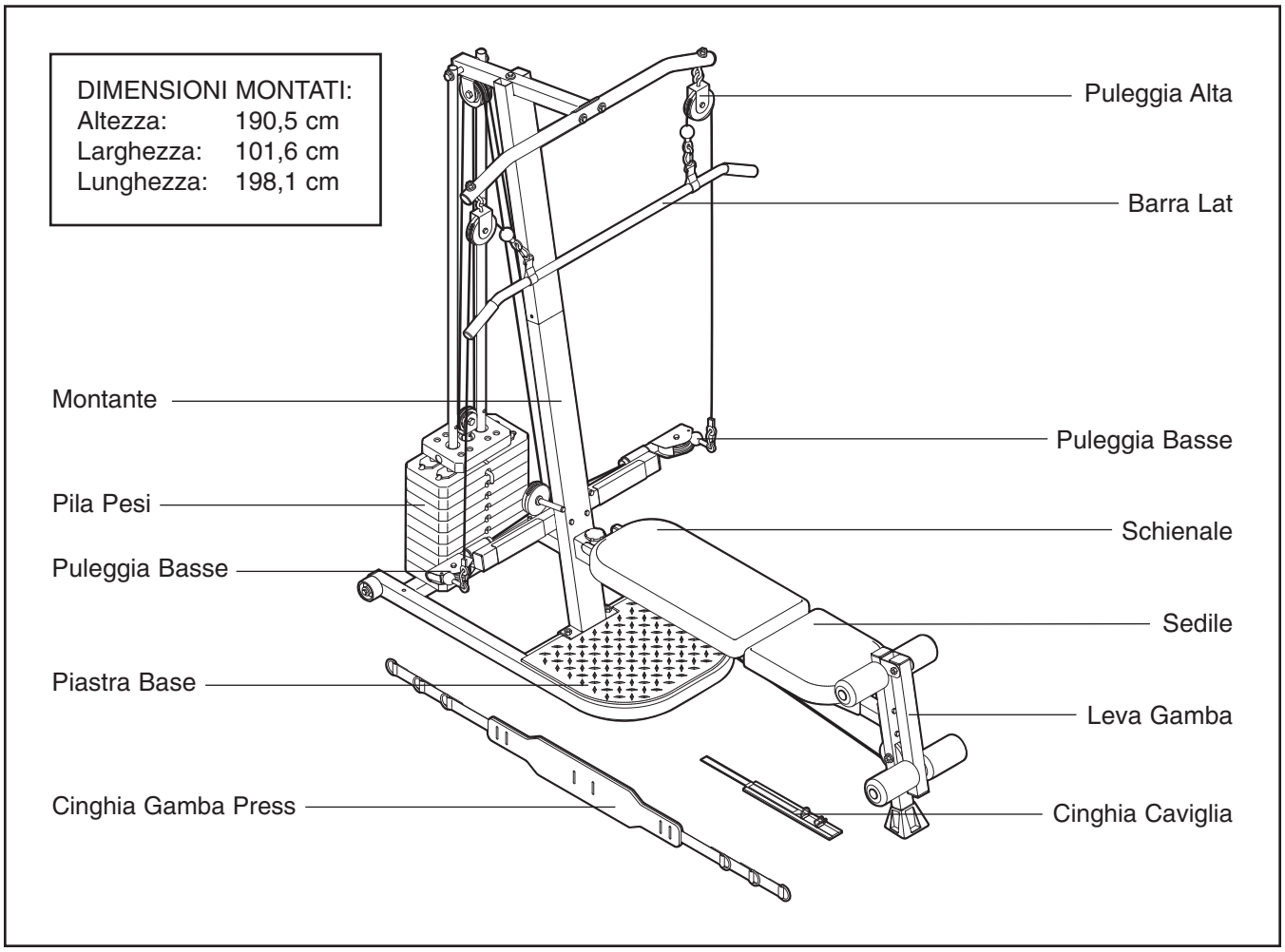
⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelta l'innovativa stazione multifunzione WEIDER™ FLEX 8960. La stazione multifunzione offre una selezione di stazioni che sono state progettate per sviluppare i maggiori gruppi muscolare del corpo. Se il vostro obiettivo è quello di rassodare il corpo, sviluppare i muscoli e rafforzarli, o migliorare il sistema cardiovascolare, in ogni caso la stazione multifunzione vi aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la stazione multifunzione. In caso di ulteriori informazioni, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114**. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY09230. Il numero di serie si trova su un adesivo attaccato alla stazione multifunzione (vedere il disegno in copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

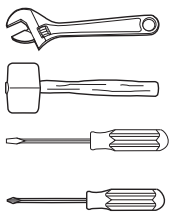
Ogni cosa in questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. Tuttavia, è importante realizzare che la versatile stazione multifunzione ha numerose parti e che il procedimento di montaggio richiederà tempo. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- Mettere tutte le parti in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Come aiuto nell'identificazione delle parti piccole, utilizzare la **TABELLA PER L'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI** al centro del manuale.

Gl'inclusi chiave esagonale e i seguenti attrezzi (non inclusi) sono necessari per il montaggio:

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un maglio in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a croce**



- **del lubrificante tipo grasso o vaselina e dell'acqua e sapone.**

Il montaggio sarà più facile se avete delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

1. **Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le informazioni sopra elencate. La breve introduzione vi risparmierà più tempo di quanto ce ne voglia a leggerla!**

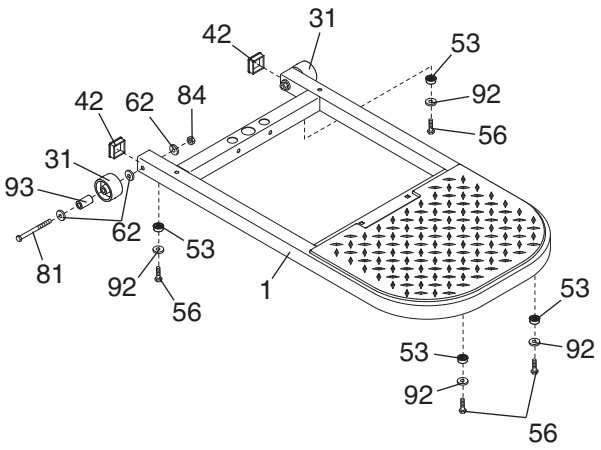
Premere due Cappucci Interni Quadrati da 45mm (42) nell'estremità della Base (1).

Attaccare quattro Piedini in Plastica (53) alla Base (1) con quattro Viti da M4 x 25mm (56) e quattro Rondelle da M4 (92).

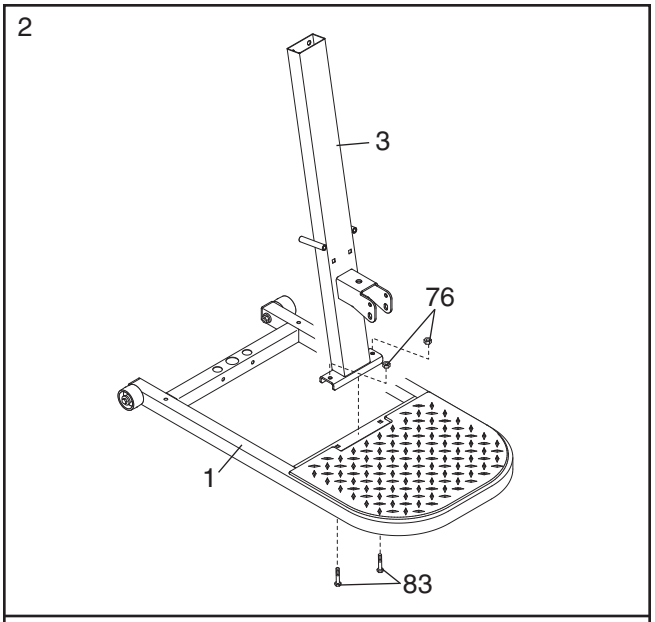
Attaccare una Ruota (31) all'esterno della Base (1) con un Bullone da M12 x 105mm (81), tre Rondelle da M12 (62), uno Spaziatore da 42mm (93), e un Controdado in Nylon da M12 (84). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; la Ruota deve poter girare facilmente.**

Attaccare l'altra Ruota (31) nello stesso modo.

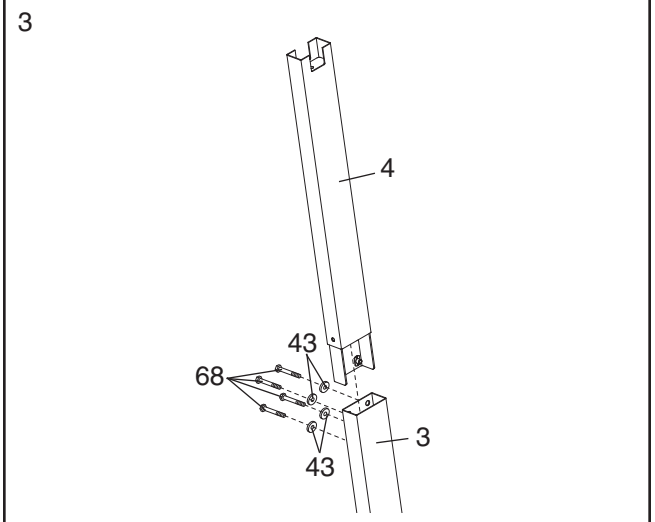
1



2. Inserire due Bulloni Trasporto da M10 x 62mm (83) nel fondo della Base (1). **Potrebbe essere d'aiuto posizionare un pezzo di nastro adesivo sulla testa del bullone per tenerlo in posizione.** Mettere la Base piatta sul pavimento. Attaccare il Montante (3) alla Base con i Bulloni e due Controdadi in Nylon da M10 (76). **Non stringere i Controdadi per ora.**

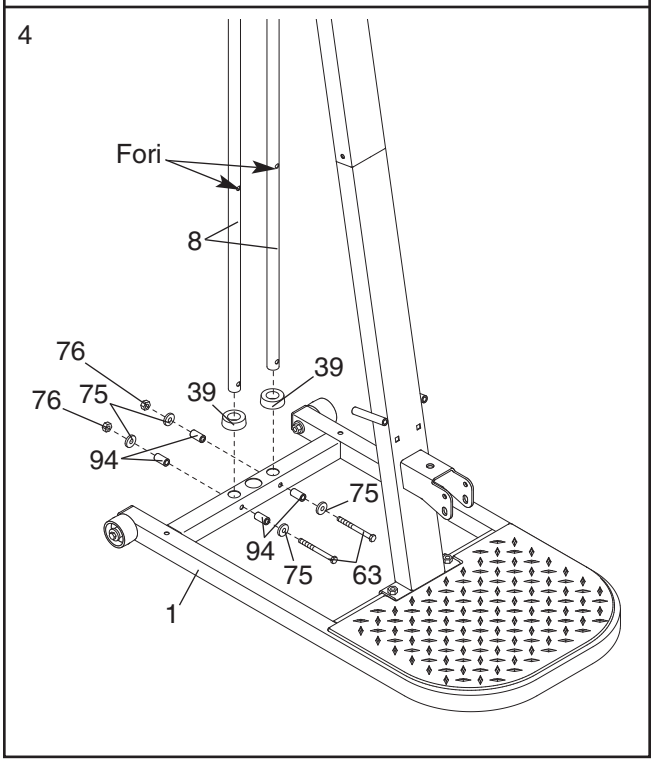


3. Attaccare la Montante Superiore (4) al Montante (3) con quattro Bulloni da M10 x 20mm (68) e quattro Rondelle Spaccate da M10 (43).



4. Posizionare le due Guide Pesi (8) in modo tale che i fori indicati siano più vicini al basso. Attaccare le Guide Pesi alla Base (1) con due Bulloni da M10 x 62mm (63), quattro Rondelle da M10 (75), quattro Spaziatori da 10mm (94), e due Controdadi in Nylon da M10 (76).

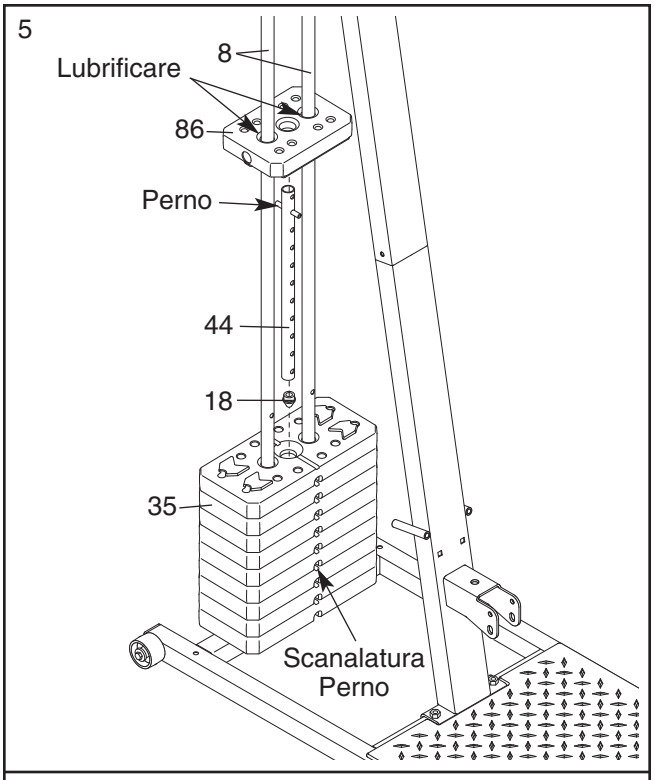
   Far scivolare due Respingenti Pesi (39) sulle Guide Pesi (8).



5. Far scivolare nove Pesi (35) sulle Guide Pesi (8) con le scanalature del perno sul lato indicato.

   Premere il Respingente Tubo Pesi (18) nel Tubo Pesi (44). Inserire il Tubo Pesi nel gruppo dei Pesi (35).

   Lubrificare i fori indicate nel Peso Superiore (86) con del grasso. Far scivolare il Peso Superiore sulle Guide Pesi (8). **Assicurarsi che il perno sul Tubo Pesi (44) sia appoggiato nella scanalatura sul fondo del Peso Superiore.**

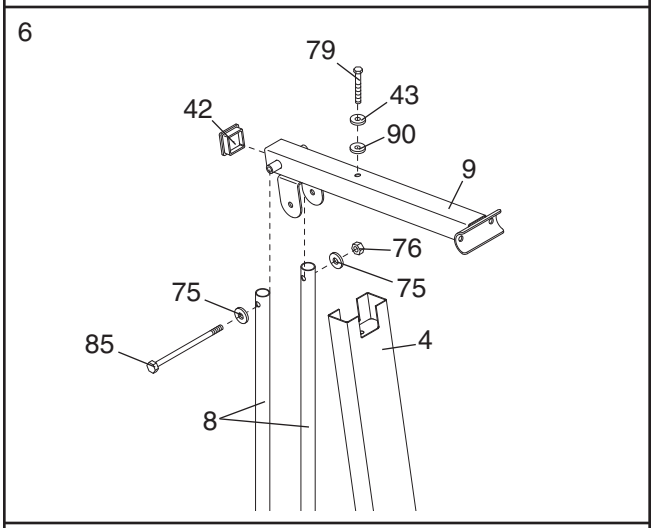


6. Premere un Cappuccio Interno Quadrato da 45mm (42) nel Telaio Superiore (9).

   Attaccare il Telaio Superiore (9) al Montante Superiore (4) con un Bullone da M10 x 65mm (79), una Rondella Spaccata da M10 (43), e una Rondella Larga da M10 (90).

   Attaccare il Telaio Superiore (9) alle Guide Pesi (8) con un Bullone da M10 x 155mm (85), due Rondelle da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76)

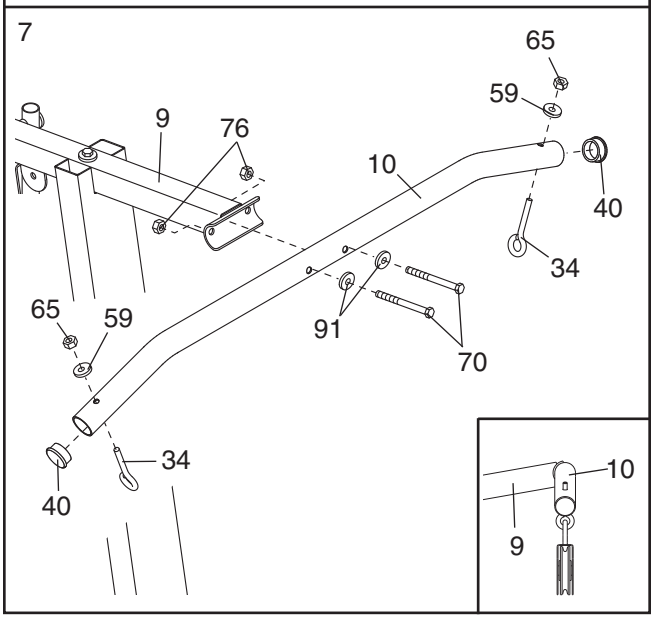
   Stringere i due Controdadi in Nylon da M10 (76) utilizzati nella fase 2.



7. Inserire due Cappucci Interni Rotondi da 38mm (42) sull'estremità della Barra Incrociata (10).

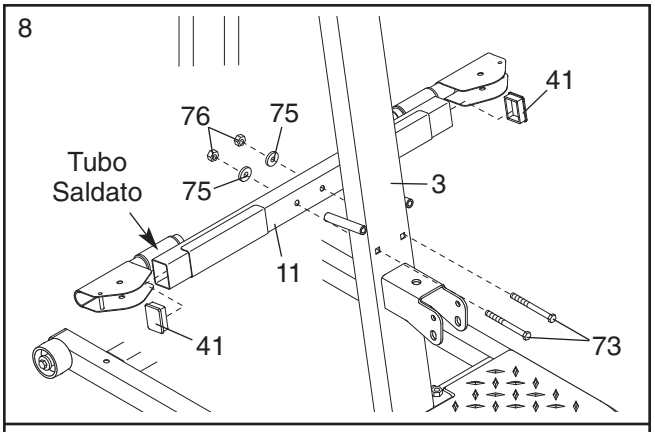
   Attaccare due Bulloni a Occhiello (34) alla Barra Incrociata (10) con due Rondelle da M8 (59) e due Controdado in Nylon da M8 (65). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; i Bulloni a Occhiello deve poter girare facilmente.**

   Attaccare la Barra Incrociata (10) al Telaio Superiore (9) con due Bulloni da M10 x 56mm (70), due Rondelle Piccole da M10 (91), e due Controdadi in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che la Barra Incrociata sia attaccata come mostrato nel disegno nel riquadro. Se le estremità puntano dalla parte opposta del Telaio Superiore, girare la Barra Incrociata e riattaccarla.**



8. Premere due Cappucci Interni da 40mm x 50mm (41) nelle estremità del Telaio Incrociato (11).

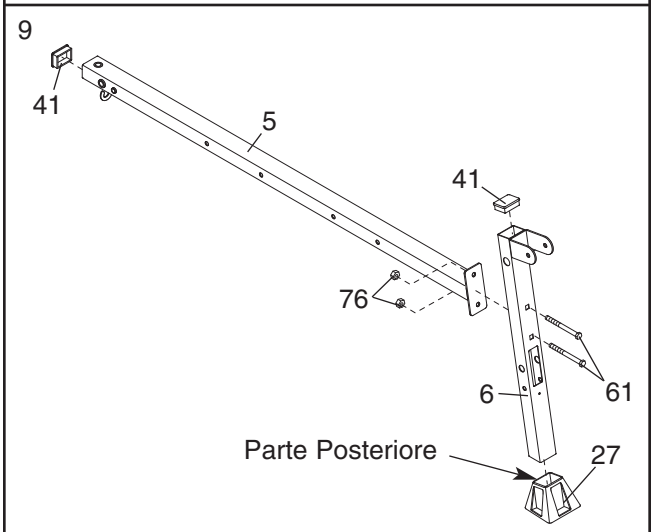
   Posizionare il Telaio Incrociato (11) come mostrato, con il tubo saldato vicino alla cima. Attaccare il Telaio Incrociato al Montante (3) con due Bulloni Trasporto da M10 x 105mm (73), due Rondelle da M10 (75), e due Controdadi in Nylon da M10 (76).



9. Premere un Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (41) nella cima della Gamba Anteriore (6). Premere il Piedino Gamba Anteriore (27) nel fondo della Gamba Anteriore. **Notare che la parte anteriore del Piedino della Gamba Anteriore è più alta ed è più in pendenza della parte posteriore.**

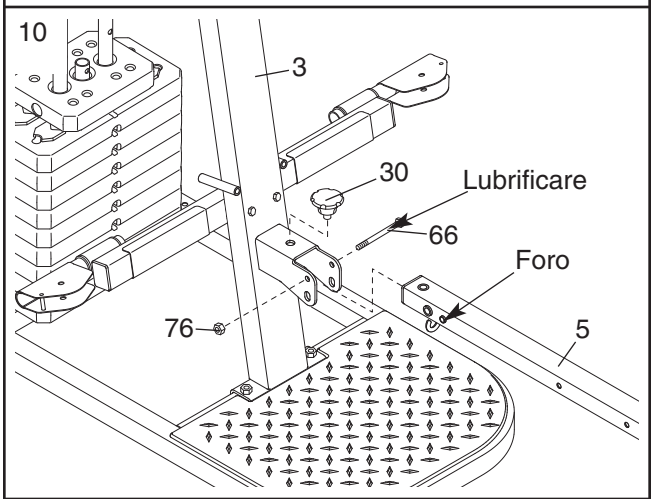
   Premere un Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (41) nell'estremità del Telaio Panca (5).

   Attaccare il Telaio Panca (5) alla Gamba Anteriore (6) con due Bulloni Trasporto da M10 x 57mm (61) e due Controdadi in Nylon da M10 (76). **Non stringere i Controdadi per ora.**



10. Lubrificare un Bullone da M10 x 80mm (66) con grasso. Attaccare il Telaio Panca (5) al Montante (3) con il Bullone e un Controdado in Nylon da M10 (76) al foro indicato. **Non stringere troppo i Controdadi; il Telaio Panca deve poter girare facilmente.**

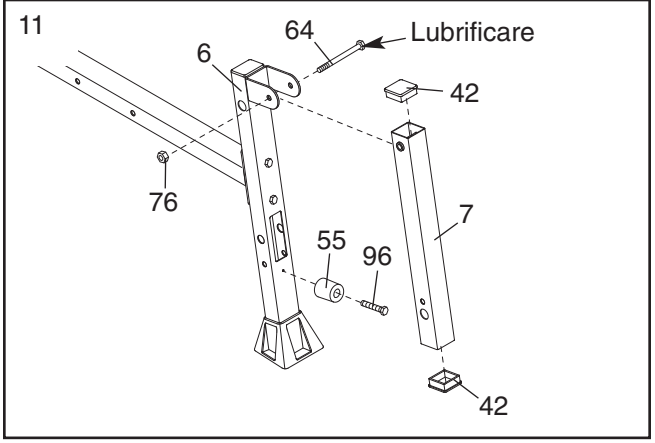
    Stringere completamente la Manopola (30) nel Montante (3) e nel Telaio Panca (5).



11. Attaccare il Respingente Leva Gamba (55) alla Gamba Anteriore (6) con la Vite da M4 x 25mm (56).

    Premere due Cappucci Interni Quadrati da 45mm (42) nelle estremità del Leva Gamba (7).

    Lubrificare un Bullone da M10 x 70mm (64) con grasso. Attaccare la Leva Gamba (7) allo Gamba Anteriore (6) con il Bullone e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Non stringere troppo il Controdado; la Leva Gamba deve potersi muovere facilmente.**



12. Lubrificare due Ruote Piccole (47) con del grasso. Far scivolare il Tubo in Acciaio (57) nello Spaziatore da 32mm (46). Posizionare le Ruote come mostrato nel disegno nel riquadro, e farle scivolare sulle estremità del Tubo in Acciaio.

    Attaccare il gruppo ruota alla serie di fori indicata nel Trasporto Sedile (12) con un Bullone da M8 x 84mm (60) e un Controdado in Nylon da M8 (65). **Non stringere troppo il Controdado; le Ruote Piccole (47) devono potersi muovere facilmente. Ripetere con un altro gruppo ruota e un Bullone da M8 x 82mm (95).**

    Posizionare il Sedile (13) e il Trasporto Sedile (12) come mostrato. Attaccare il Sedile e il Trasporto Sedile con quattro Viti da M6 x 16mm (82).

13. Lubrificare due Ruote Piccole (47) con del grasso. Far scivolare il Tubo in Acciaio (57) nello Spaziatore da 32mm (46). Posizionare le Ruote come mostrato nel disegno nel riquadro, e farle scivolare sulle estremità del Tubo in Acciaio.

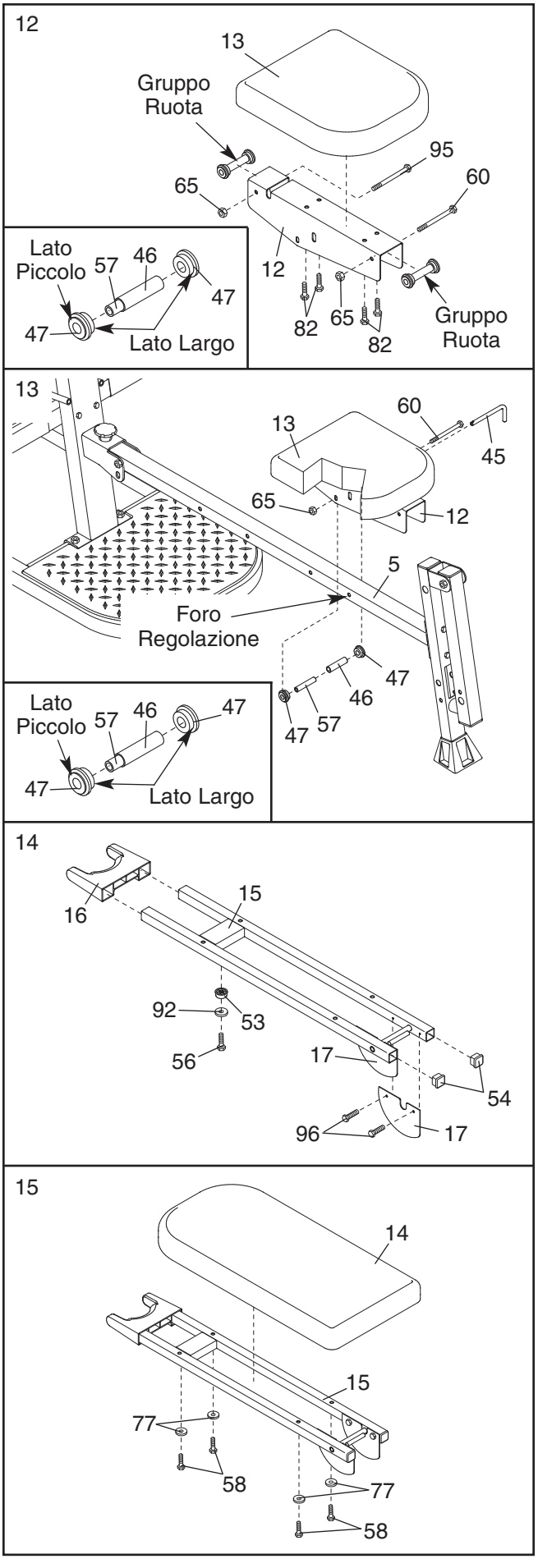
    Collocare il Trasporto Sedile (12) sul Telaio Panca (5). Far premere il Sedile (13) contro il Telaio Panca da un'altra persona. Premere forte il montaggio ruota contro il fondo del Telaio Panca e attaccarlo alla serie di fori più bassa nel Trasporto Sedile (12) con un Bullone da M8 x 84mm (60) e un Controdado in Nylon da M8 (65). **Non stringere troppo il Controdado; le Ruote Piccole (47) devono potersi muovere facilmente.**

    Far scivolare il Perno Sedile (45) attraverso il Trasporto Sedile (12) e un foro regolazione nel Telaio Panca (5).

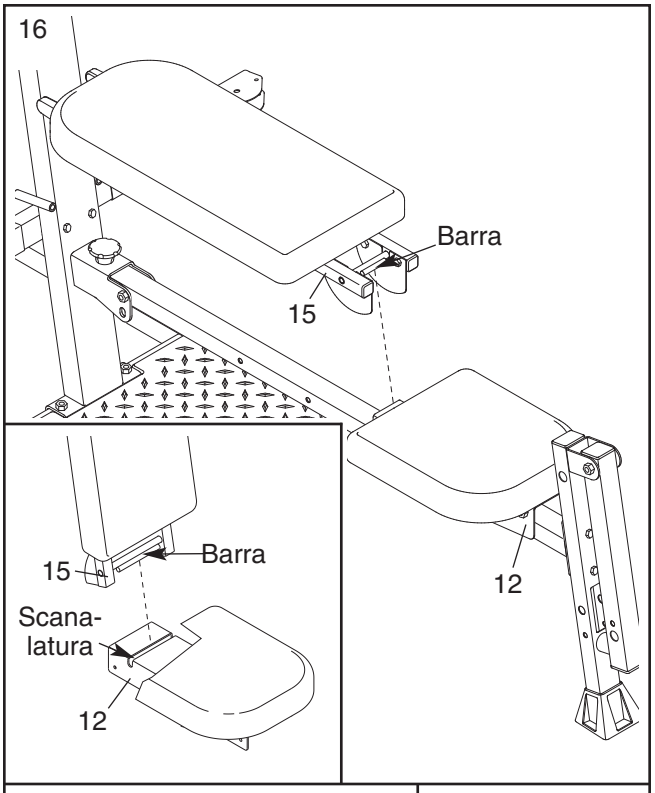
14. Inserire due Cappucci Interni Quadrati da 25mm (54) sull'estremità indicate del Telaio Schienale (15). Premere il Cappuccio Schienale (16) sull'altra estremità del Telaio Schienale. Attaccare un Piedino in Plastica (53) al Telaio Schienale con una Rondella da M4 (92), e una Vite da M4 x 25mm (56).

    Attaccare una Piastra Protezione (17) all'interno del Telaio Schienale (15) con due Viti da M4 x 10mm (96). **Attaccare l'altra Piastra Protezione nello stesso modo.**

15. Posizionare lo Schienale (14) come mostrato. Attaccare lo Schienale al Telaio Schienale (15) con quattro Viti da M6 x 38mm (58) e quattro Rondelle da M6 (77).

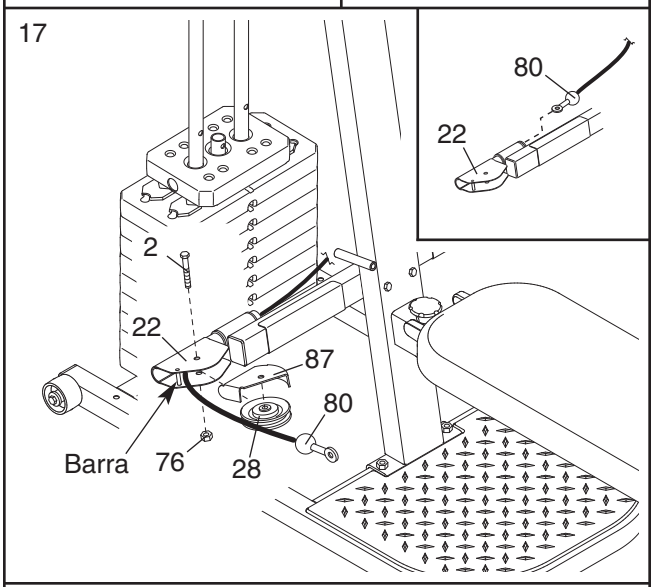


16. Inserire la barra situata sul Telaio Schienale (15) nella scanalatura nel Trasporto Sedile (12). **Tenere il Telaio Schienale verticalmente sul Trasporto Sedile e inserire la barra nella scanalatura, come mostrato dal disegno nel riquadro.**

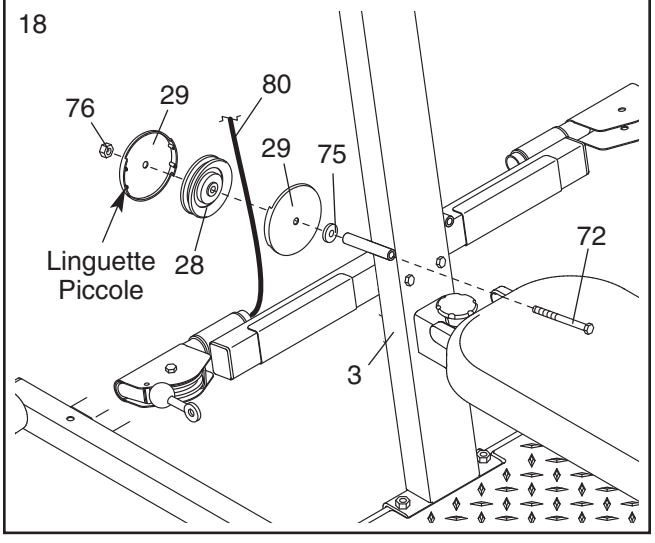


17. **Localizzare il Cavo Lungo (80).** Far scivolare un' estremità del Cavo attraverso il Braccio Girevole (22) come mostrato nel disegno nel riquadro. **Assicurarsi che il Cavo sia sul lato indicato della barra saldata nel Braccio Girevole.**

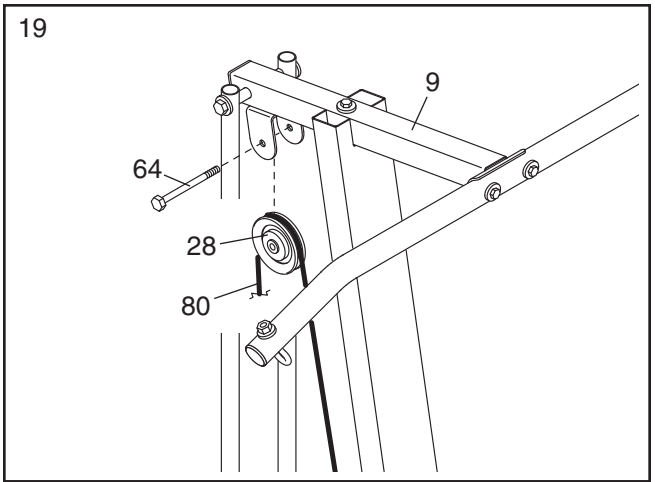
    Arrotolare il Cavo Lungo (80) intorno alla Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un Copri Braccio Puleggia (87) al Braccio Girevole (22) con un Bullone da M10 x 45mm (2) e un Controdado in Nylon da M10 (76).



18. Avvolgere il Cavo Lungo (80) sotto a una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) al Montante (3) con un Bullone da M10 x 140mm (72), una Rondella da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**

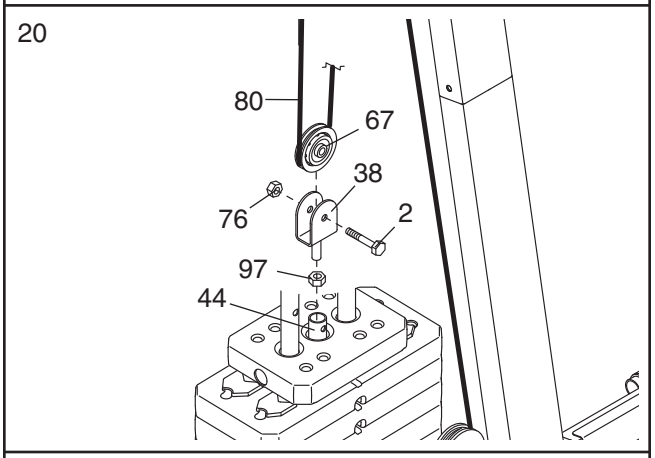


19. Arrotolare il Cavo Lungo (80) su una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia al Telaio Superiore (9) con un Bullone da M10 x 70mm (64). **Non avvitare un Controdado sul Bullone per ora.**

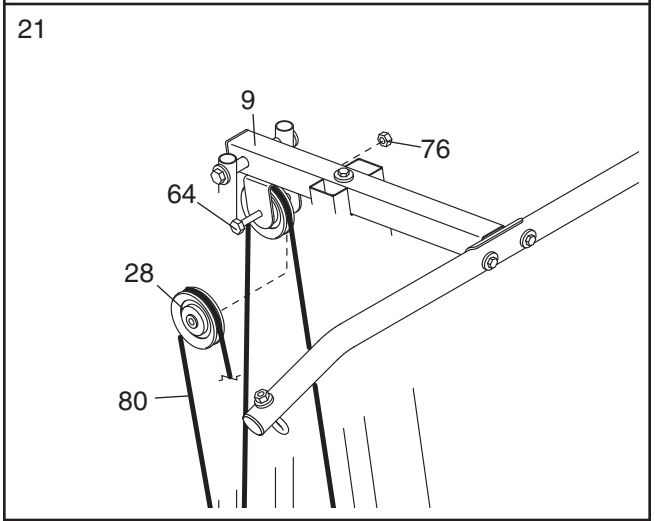


20. Avvitare un Controdado da M12 (97) a metà strada sul Sostegno Tubo Pesi a « U » (38). Stringere il Sostegno Tubo Pesi a « U » sul Tubo Pesi (44). Stringere il Controdado da M12 contro il Tubo Pesi.

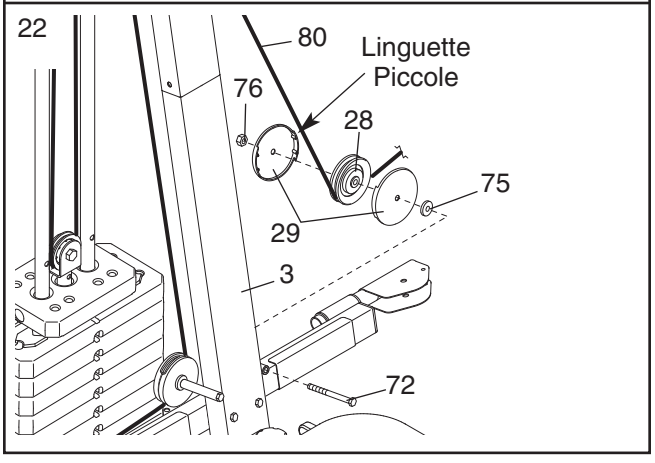
    Arrotolare il Cavo Lungo (80) sotto la Puleggia Piccola (67) nella direzione mostrata. Attaccare la Puleggia al Sostegno Tubo Pesi a « U » (38) con un Bullone da M10 x 45mm (2) e un Controdado in Nylon da M10 (76).



21. Arrotolare il Cavo Lungo (80) su una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia al Telaio Superiore (9) con il Bullone da M10 x 70mm (64) utilizzato nella fase 19, e un Controdado in Nylon da M10 (76).

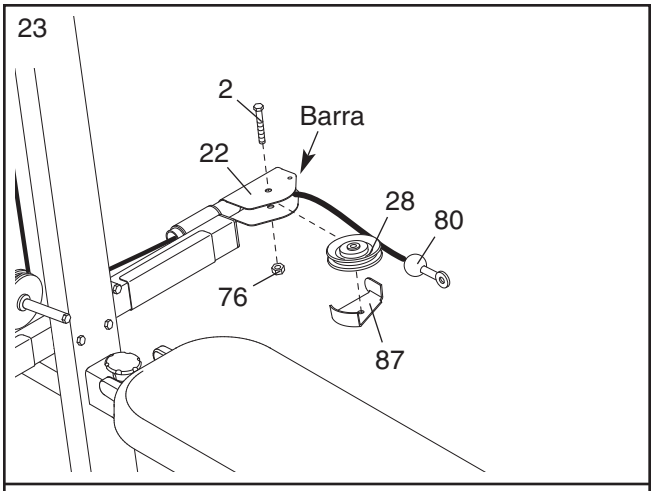


22. Arrotolare il Cavo Lungo (80) sotto una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) al Montante (3) con un Bullone da M10 x 140mm (72), una Rondella da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**



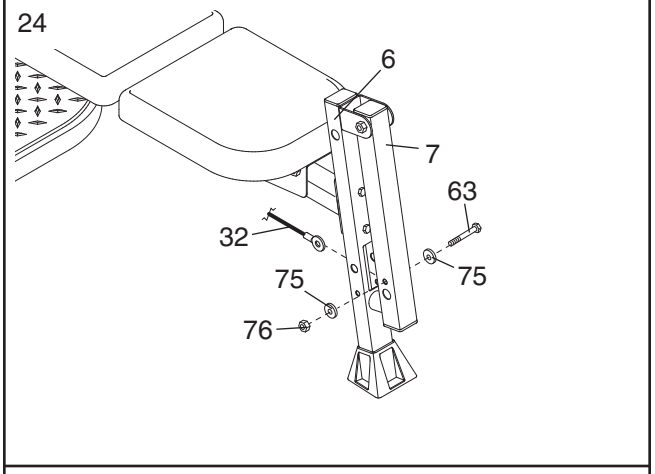
23. Far sollevare il Peso Superiore (non raffigurato) da una seconda persona per creare del gioco nel Cavo Lungo (80). Far scivolare un'estremità del Cavo attraverso il Braccio Girevole (22). **Assicurarsi che il Cavo sia sul lato indicato della barra saldata nel Braccio Girevole.**

    Arrotolare il Cavo Lungo (80) intorno alla Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un Copri Braccio Puleggia (87) al Braccio Girevole (22) con un Bullone da M10 x 45mm (2) e un Controdado in Nylon da M10 (76).



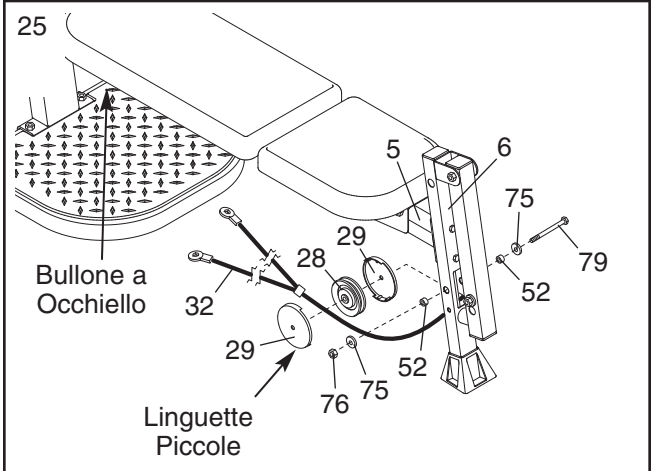
24. **Localizzare il Cavo Panca (32).** Ha tre estremità, due della stessa lunghezza, e una terza che è più corta.

    Infilare l'estremità corta del Cavo Panca (32) attraverso il foro nella Gamba Anteriore (6), e attaccarla all'interno della scanalatura del Leva Gamba (7) con un Bullone da M10 x 62mm (63), due Rondelle da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76).



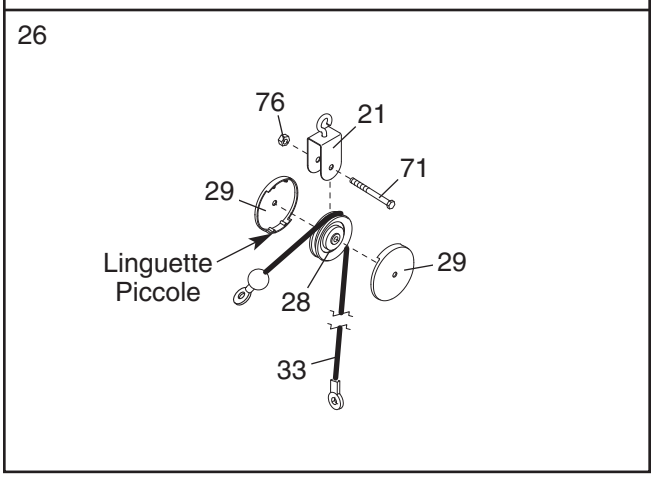
25. Arrotolare il Cavo Panca (32) sotto una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) all'interno del foro nella Gamba Anteriore (6) con un Bullone da M10 x 65mm (79), due Spaziatori da 8mm (52), due Rondelle da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano in basso.**

    Far scivolare le due estremità libere del Cavo Panca (32) sul bullone a occhiello saldato al fondo del Telaio Panca (5).



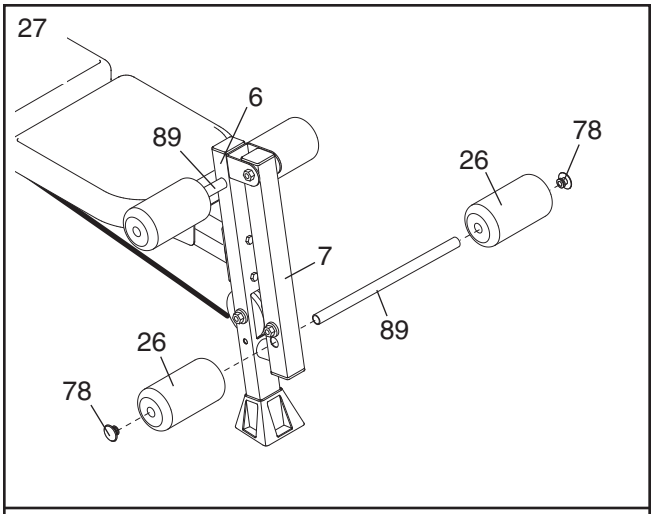
26. **Localizzare i due Cavi Corti (33).** Avvolgere uno dei Cavi intorno a una Puleggia Larga (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) al Porta Puleggia (21) con un Bullone da M10 x 50mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**

    Ripetere questa fase con l'altro Cavo Corto (33).

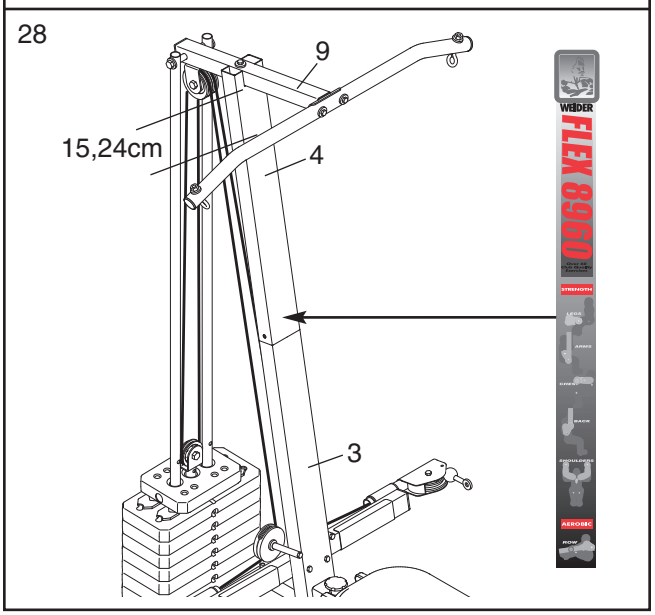


27. Premere due Cappucci Interni Rotondi da 19mm (78) nelle estremità del Tubo Imbottitura (89). Far scivolare il Tubo nel foro nella Leva Gamba (7). Far scivolare due Cuscinetti in Spugna (26) sul Tubo Imbottitura.

    Attaccare l'altro Tubo Imbottitura (89) alla Gamba Anteriore (6) nello stesso modo.



28. Attaccare l'adesivo dell'esercizio « FLEX 8960 » al Montante (3) e al Montante Superiore (4). **L'adesivo dovrebbe essere centrato sul Montante e sul Montante Superiore, e la cima dell'adesivo dovrebbe essere 15,24 cm sotto il Telaio Superiore (9). Fare attenzione a non stropicciare l'adesivo.**



24. Assicurarsi che tutte le parti siano state strette appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti sarà spiegato all'inizio della pagina seguente in REGOLAZIONI.

    Prima di usare la stazione multifunzione, tirare il cavo lungo un paio di volte per essere sicuri che si muova liberamente sulle pulegge. Se il cavo non si muove liberamente, trovare e risolvere il problema. **IMPORTANTE: Se i cavi non sono installati appropriatamente, potrebbero danneggiarsi quando si usano resistenze pesanti. Vedere il DIAGRAMMA ROTTA CAVO a pagina 17 per direzionare i cavi correttamente.**

REGOLAZIONI

Questa sezione spiega come regolare la stazione multifunzione. Vedere la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 18 per informazioni importanti per quanto riguarda come ottenere il massimo beneficio dal vostro programma di esercizio. Inoltre, far riferimento alla guida agli esercizi che l'accompagna per vedere la forma corretta di numerosi esercizi.

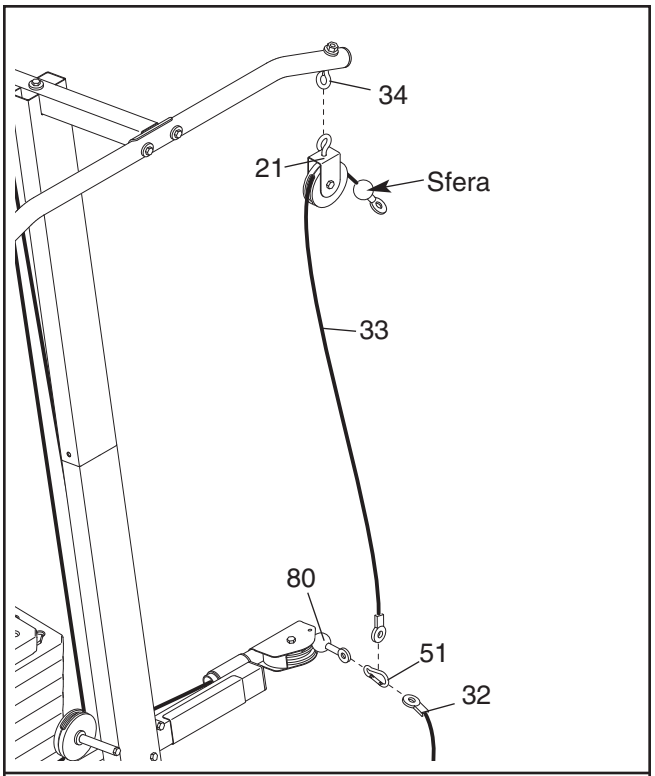
Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate ogni volta che la stazione multifunzione viene utilizzato. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata. La stazione multifunzione può essere pulito con uno straccio umido e un detergente delicato e non abrasivo. Non usare solventi.

COME ATTACCARE LE PULEGGE ALTE E LA LEVA GAMBA

Per usare una puleggia alta, infilare il bullone a occhiello sul Porta Puleggia (21) nel Bullone a Occhiello (34). Attaccare l'estremità del Cavo Corto (33) senza la sfera all'estremità del Cavo Lungo (80) con il Fermaglio Cavo (51). **Attaccare l'altra puleggia alta nello stesso modo.**

Per usare la Leva Gamba (non mostrata), attaccare le due estremità del Cavo Panca (32) all'estremità del Cavo Lungo (80) con due Fermaglio Cavo (51). **Notare che solo un lato del Cavo Panca è stato raffigurato.**

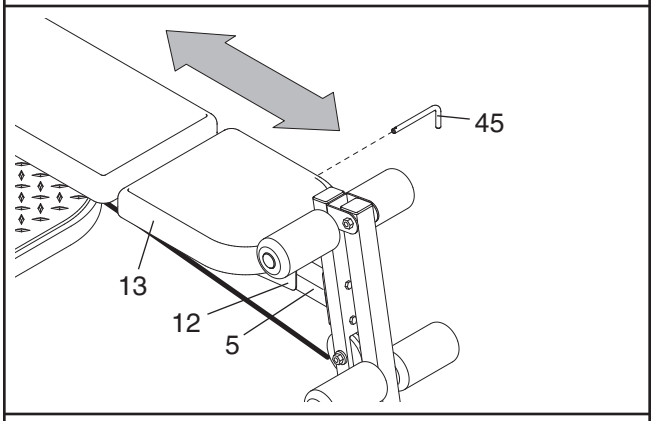
Rimuovere le Porta Puleggia (21), o staccare il Cavo Panca (32), quando non in uso.



REGOLARE IL SEDILE

Il Sedile (13) può essere fermato in una qualsiasi delle quattro posizioni sul Telaio Panca (5). Per muovere il Sedile, rimuovere il Perno Sedile (45) e far scivolare il Sedile nella posizione desiderata. Innestare il Trasporto Sedile (12) e un foro regolazione nel Telaio Panca con il Perno Sedile.

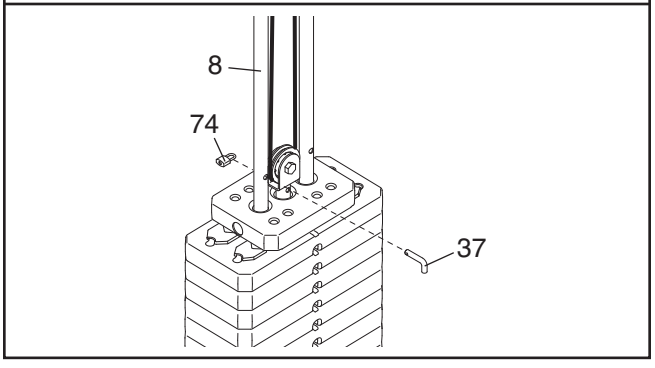
Per alcuni esercizi il Trasporto Sedile (12) deve poter rotolare liberamente sul Telaio Panca (5). Per permettere che questo accada, rimuovere il Perno Sedile (45) dal Trasporto Sedile.



BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Per prevenire l'uso non approvato della stazione multifunzione, inserire il Perno Bloccaggio (37) nel foro indicato in una delle Guide Pesi (8). Fermare il Perno Bloccaggio con il Bloccaggio (74).

Rimuovere il Bloccaggio (74) e il Perno Bloccaggio (37) per utilizzare la stazione multifunzione.



ATTACCARE GLI ACCESSORI

Per utilizzare la Barra Lat (19), prima di tutto attaccare le pulegge alte alla stazione multifunzione (vedere COME ATTACCARE LE PULEGGE ALTE a pagina 14). Poi, attaccare le Bardature Lat (88) ai Cavi Corti (33) con due Fermagli Cavi (51).

I Manubri (non raffigurate) possono essere attaccate ai Cavi Corti (33) nello stesso modo.

I Manubri (non raffigurate), la Cinghia Caviglia (non raffigurate), o la Cinghia Gamba Press (non raffigurata) possono essere attaccate al Cavo Lungo (non raffigurato) in maniera simile.

REGOLARE LO SCHIENALE.

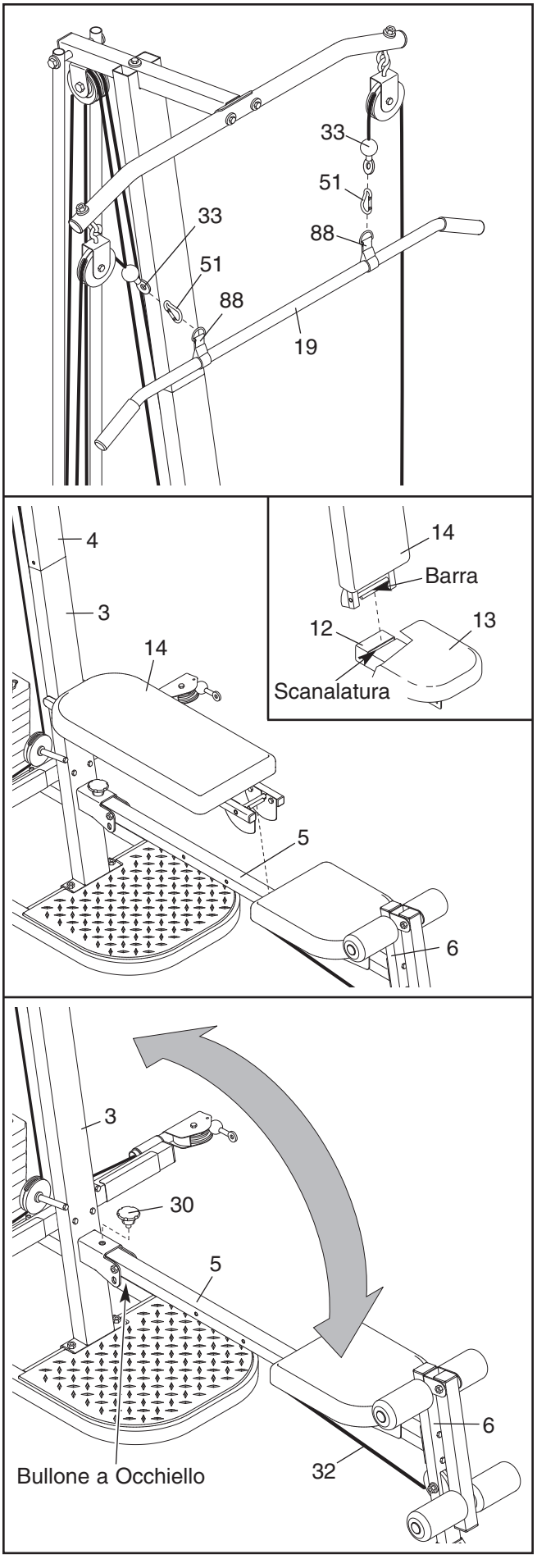
Lo Schienale (14) può essere utilizzato in posizione orizzontale, o in una delle tre posizioni inclinate. Per utilizzare lo Schienale in posizione orizzontale, fermare il Trasporto Sedile (12) al foro regolazione nel Telaio Panca (5) più vicino alla Gamba Anteriore (6) (vedere REGOLARE IL SEDILE a pagina 14). Per utilizzare lo Schienale in una posizione inclinata, fermare il Trasporto Sedile a un degli altri tre fori regolazione nel Telaio Panca. Posare lo Schienale contro il Montante (3) o il Montante Superiore (4).

Per esercizi in vogata, il sedile deve poter rotolare liberamente (vedere REGOLARE IL SEDILE a pagina 14), la cinghia press per la gamba deve essere attaccata (vedere ATTACCARE GLI ACCESSORI, sopra), e lo Schienale (14) deve essere rimosso. Per rimuovere lo Schienale, tenerlo verticalmente sul Sedile (13) e sollevare la barra fuori dalla scanalatura nel Trasporto Sedile (12) (vedere il disegno nel riquadro).

IMMAGAZZINARE LA STAZIONE MULTIFUNZIONE

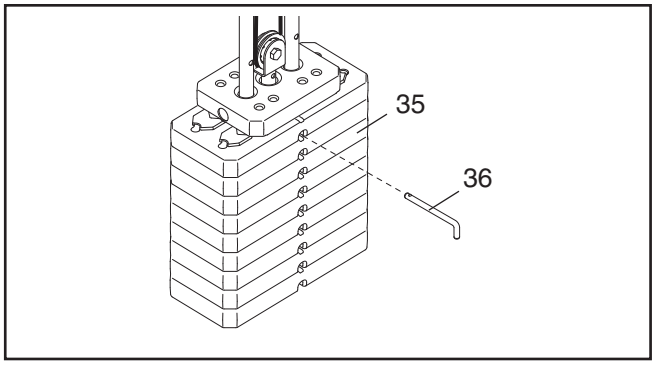
Per immagazzinare la stazione multifunzione, far scivolare le estremità del Cavo Panca (32) sul bullone a occhiello sul fondo del Telaio Panca (5). Poi, rimuovere lo schienale (vedere REGOLARE LO SCHIENALE, sopra). Assicurarsi che il Perno Sedile (non raffigurato) sia innestato completamente nel Trasporto Sedile e nel Telaio Panca. Poi, rimuovere la Manopola (30) dal Montante (3). Sollevare la Gamba Anteriore (6) verso la Barra Incrociata (non raffigurata), e avvitare la Manopola nel lato del Montante e del Telaio Panca.

⚠ ATTENZIONE: Fare attenzione a non pizzicarvi le dita quando sollevate la Gamba Anteriore (6). Assicurarsi che la Manopola d'Immagazzinaggio (30) sia in posizione e sia completamente avvitata ogni volta che la stazione multifunzione viene utilizzata.



CAMBIARE LA CONFIGURAZIONE DEI PESI

Per cambiare la configurazione dei pesi, inserire il Perno Pesi (36) sotto uno dei Pesi (35). Assicurarsi di inserire il Perno Pesi fino a che l'estremità piegata del Perno Pesi stia toccando i Pesi, e girare l'estremità piegata verso il basso. La configurazione dei pesi può essere cambiata dai 2,7 Kg (6 libbre) ai 53,7 Kg (118,5 libbre), con incrementi di 5,6 Kg (12,5 libbre). **Nota: A causa dei cavi e delle pulegge, la quantità attuale della resistenza in ciascuna stazione di esercizio varierà dalla configurazione dei pesi. Far riferimento dalla TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI sottostante per trovare la quantità attuale della resistenza in ciascuna stazione.**



Nota: 1 kg= 2,2 libbre

TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

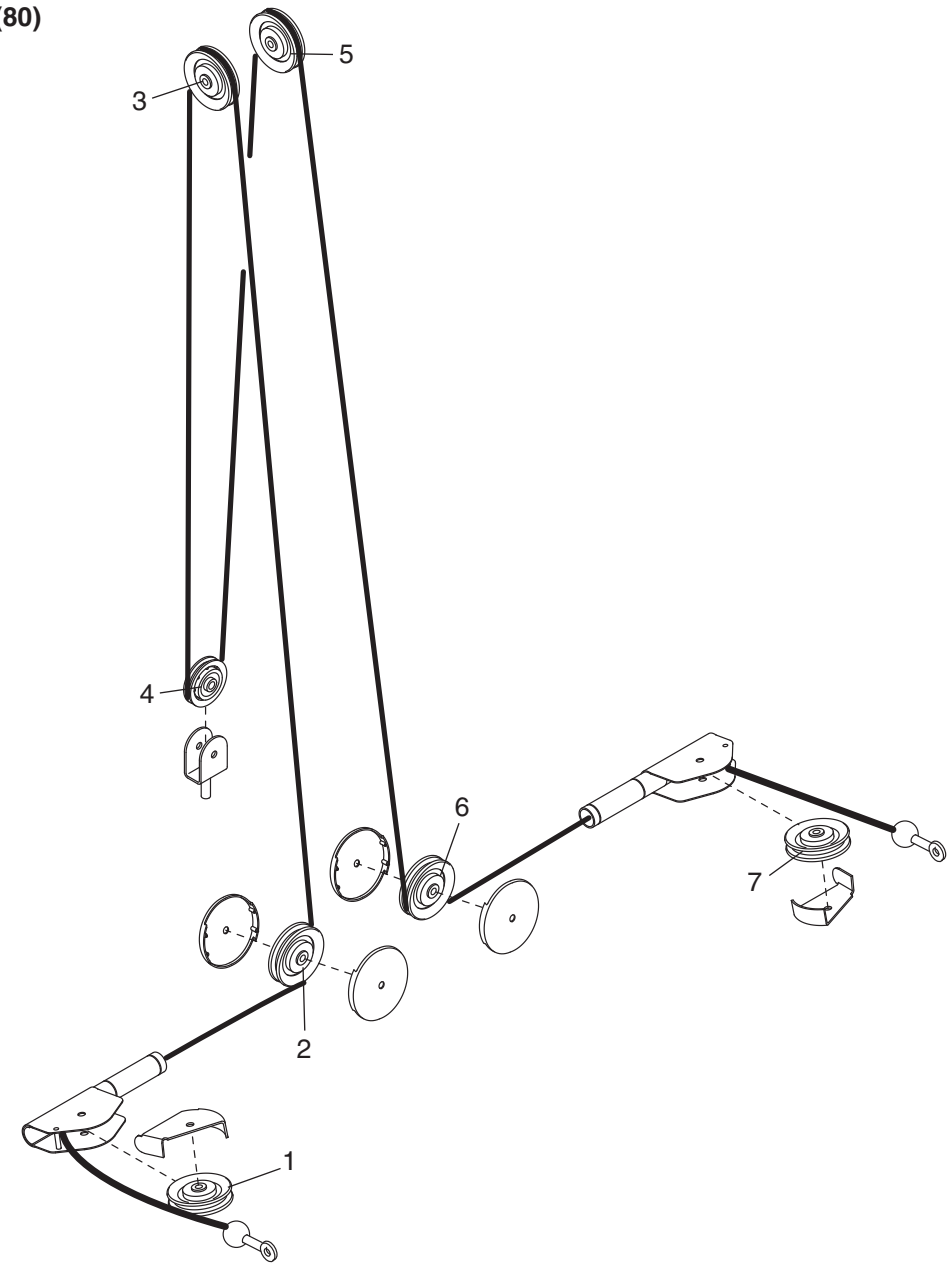
La tabella sottostante mostra la resistenza dei pesi approssimativa in ciascuna stazione di esercizio. "Superiore" si riferisce al peso superiore da 6 libbre. Gli altri numeri si riferiscono alle Piastre pesi da 12,5 libbre. **Nota: L'attuale resistenza in ciascuna stazione potrebbe variare a causa delle differenze delle piastre pesi come anche per la frizione tra i cavi, le pulegge, e le guide pesi.**

PESI	PULEGGIA ALTA (libbre)	PULEGGIA BASSA (libbre)	LEVA GAMBA (libbre)
Superiore	20	24	23
1	34	37	34
2	48	50	44
3	65	61	54
4	79	74	66
5	93	87	79
6	107	100	92
7	121	113	105
8	135	126	118
9	149	139	131

DIAGRAMMA ROTTA CAVO

Il diagramma cavi mostra la direzione corretta del Cavo Lungo (80). Utilizzare il diagramma per assicurarsi che il cavo e i copri puleggia siano stati montati correttamente. Se il cavo non viene direzionato correttamente, il sistema di resistenza non funzionerà appropriatamente e questo potrebbe causare dei danni. I numeri mostrano la direzione corretta per il cavo. **Assicurarsi che i Ferma Cavo non tocchino o pieghino il cavo.**

Cavo Lungo (80)



GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

SVILUPPO DEI MUSCOLI

Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

TONO MUSCOLARE

Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

DIMAGRIMENTO

Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

ALLENAMENTO INCROCIATO

Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:
- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stiramento (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

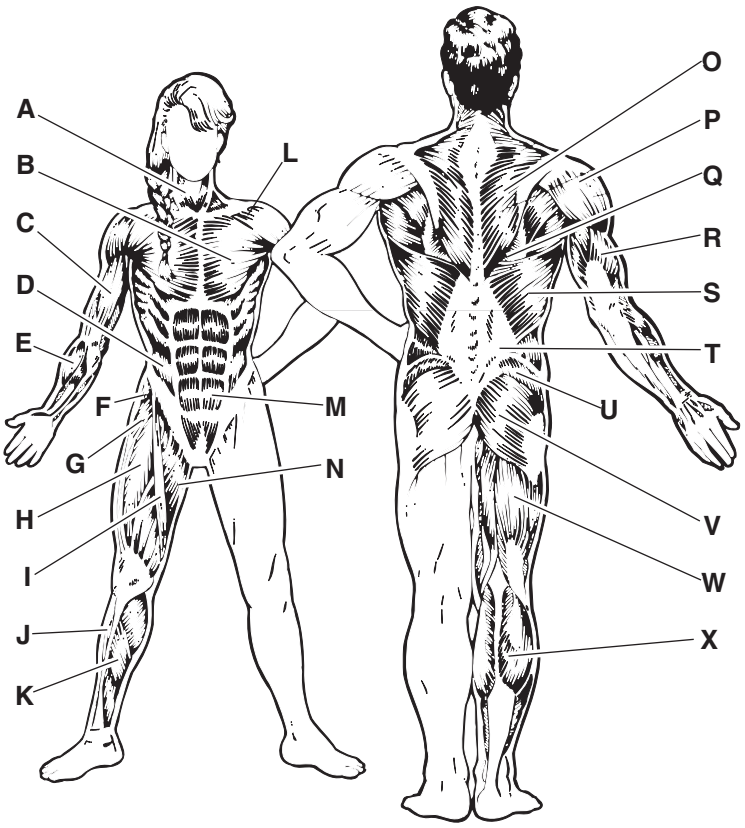


TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

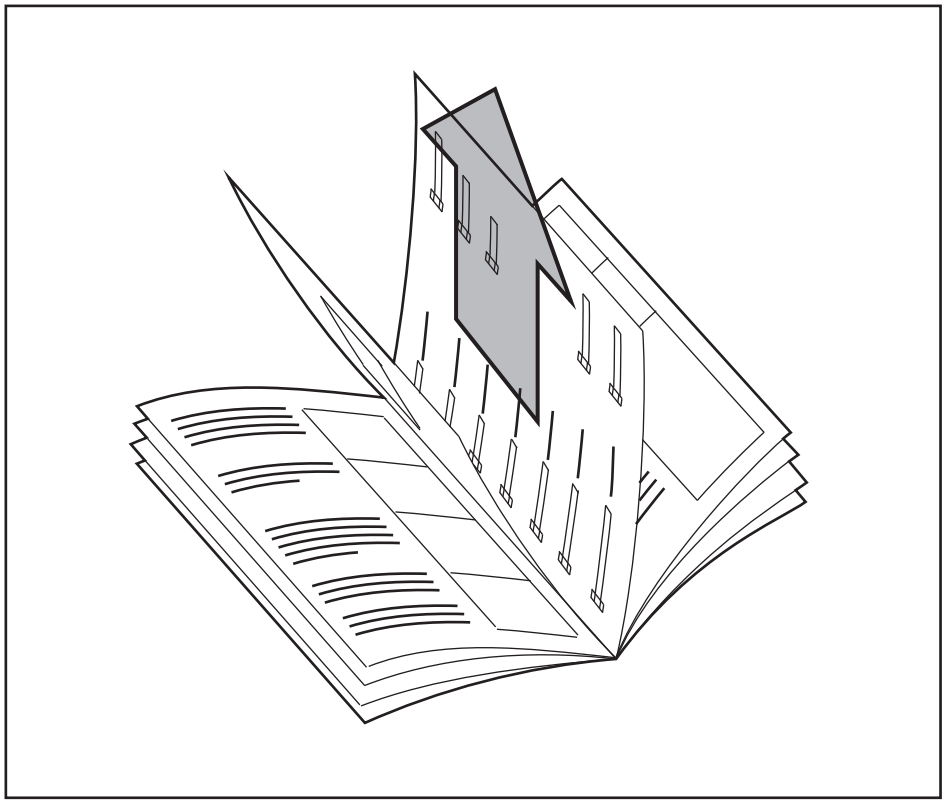
- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY09230)
- il NOME del prodotto (la stazione multifunzione WEIDER™ FLEX 8960)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº. 200907 R1003A

Stampato nella Cina © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

RIMUOVERE QUESTA TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI DAL MANUALE. CONSERVARE QUESTO TABELLA PER REFERENZE FUTURE.

Fare uso questa tabella per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Il numero in parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero chiave della parte stessa. **Importante: Per motivi di trasporto alcune piccole parti poterebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

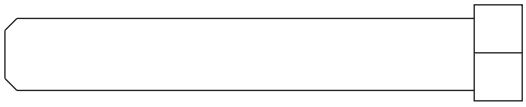


Attenzione: Il montaggio è diviso in quattro fasi: 1) montaggio del telaio, 2) montaggio dei braccio press, 3) montaggio dei cavi, e 4) montaggio del sedile. La bulloneria necessaria per ciascuna fase è stata imballata separatamente. ASPETTARE FINO A CHE ABBIATE COMINCIATO CIASCUNA FASE DEL MONTAGGIO PER APRIRE LA BUSTA DELLE PARTI DESIGNATA PER QUELLA FASE.

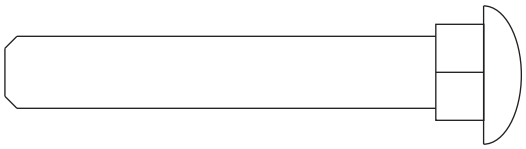
TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI—**Modello Nº WEEVSY09230** R1003A

Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi fa riferimento al numero del diagramma della stessa e LISTA DELLE PARTI sul lato verso della questa pagina.
Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.

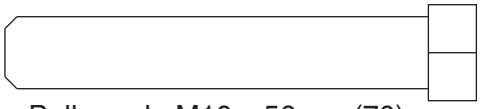
Bullone da M10 x 65mm (79)



Bullone da M10 x 62mm (63)

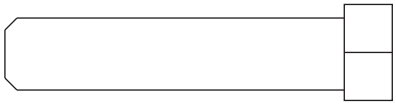


Bullone Trasporto da M10 x 57mm (61)

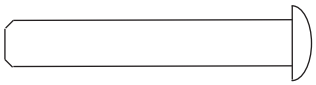


Bullone da M10 x 56mm (70)

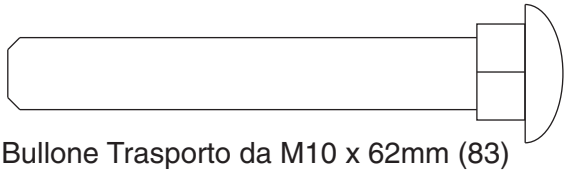
Bullone da M10 x 50mm (71)



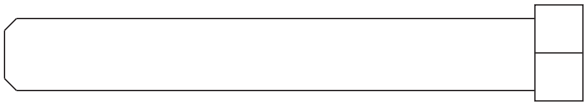
Bullone da M10 x 45mm (2)



Vite da M6 x 38mm (58)

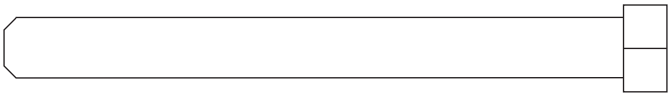


Bullone Trasporto da M10 x 62mm (83)

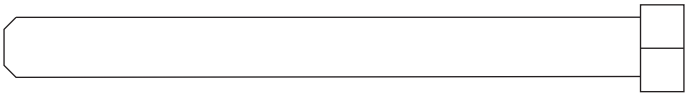


Bullone da M10 x 70mm (64)

Bullone da M10 x 80mm (66)

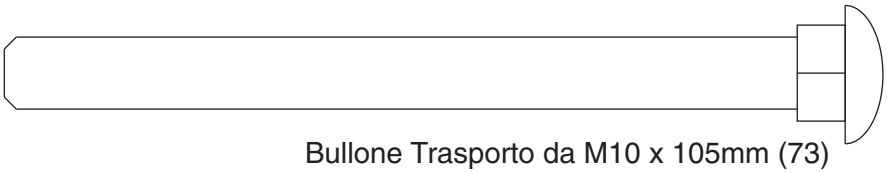


Bullone da M8 x 82mm (95)



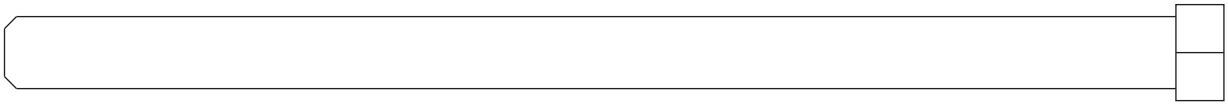
Bullone da M8 x 84mm (60)

Bullone da M12 x 105mm (81)

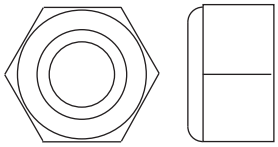


Bullone Trasporto da M10 x 105mm (73)

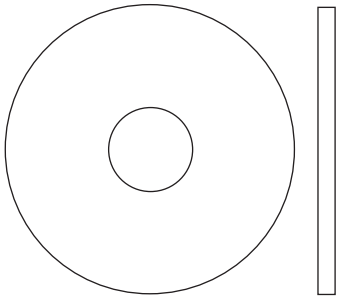
Bullone da M10 x 140mm (72)



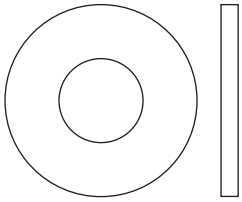
Bullone da M10 x 155mm (85)



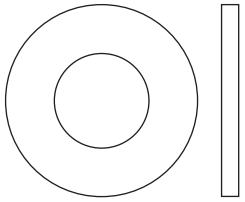
Controdado in Nylon
da M12 (84)



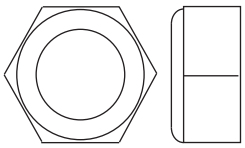
Rondella Larga da M10 (90)



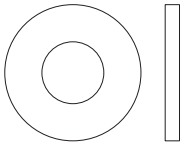
Rondella da M10 (75)



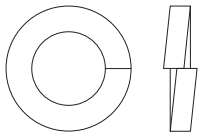
Rondella da M12 (62)



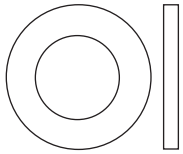
Controdado da M12 (97)



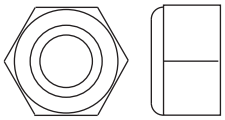
Rondella da M8 (59)



Rondella Spaccata
da M10 (43)

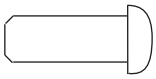


Rondella Piccola
da M10 (91)

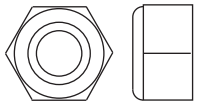


Controdado in Nylon
da M10 (76)

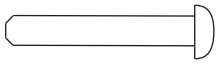
Rondella da M6 (77)



Vite da M6 x 16mm (82)

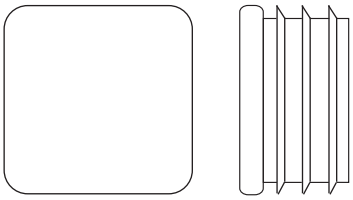


Controdado in Nylon
da M8 (65)

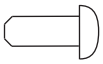


Vite da M4 x 25mm (56)

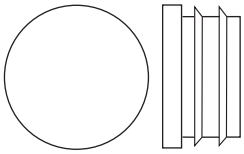
Rondella da M4 (92)



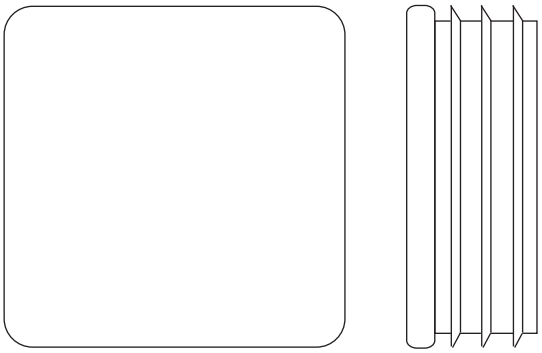
Cappuccio Interno Quadrato da 25mm (54)



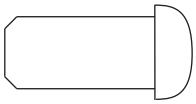
Vite da M4 x 10mm (96)



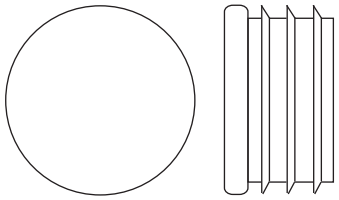
Cappuccio Interno Rotondo
da 19mm (78)



Cappuccio Interno Quadrato da 45mm (42)

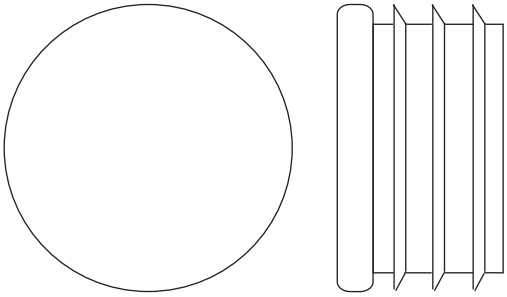


Bullone da M10 x 20mm (68)



Cappuccio Interno Rotondo
da 25mm (69)

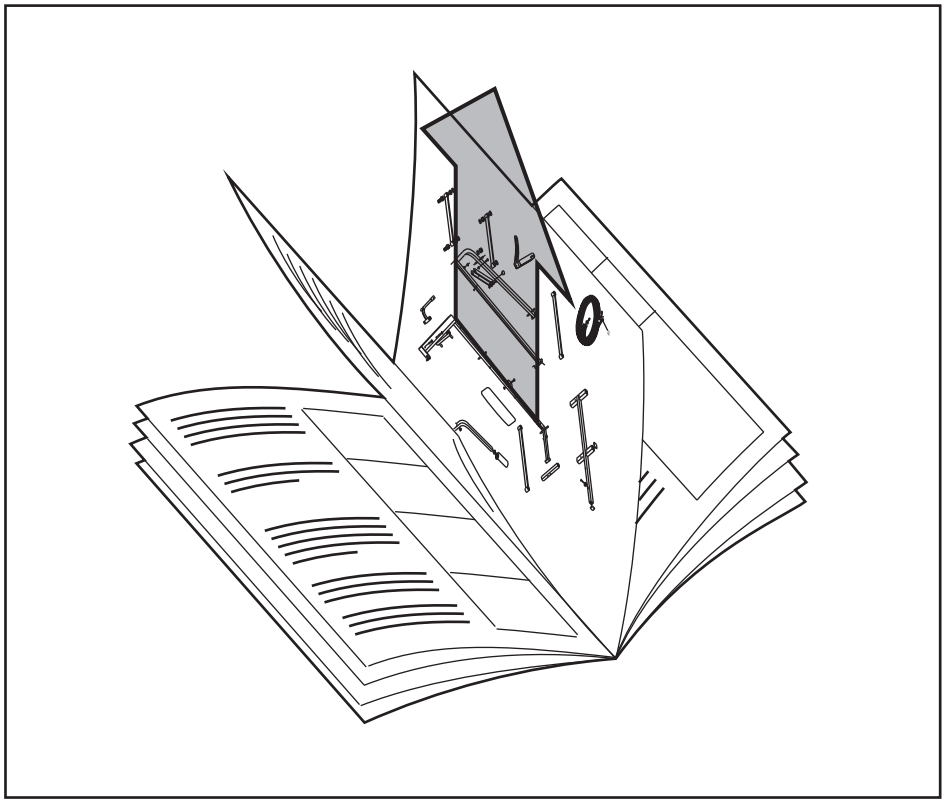
Cappuccio Interno da 40mm x 50mm (41)



Cappuccio Interno Rotondo da 38mm (40)

RIMUOVERE QUESTA LISTA DELLA PARTI/DIAGRAMMA DELLE PARTI DA MANUALE

CONSERVARE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI E QUESTA LISTA DELLE PARTI PER FUTURE REFERENZE.



LISTA DELLE PARTI—Modello Nº WEEVSY09230

R1003A

Nº.	Qtá.	Descrizione
1	1	Base
2	3	Bullone da M10 x 45mm
3	1	Montante
4	1	Montante Superiore
5	1	Telaio Panca
6	1	Gamba Anteriore
7	1	Leva Gamba
8	2	Guida Pesi
9	1	Telaio Superiore
10	1	Barra Incrociata
11	1	Telaio Incrociato
12	1	Trasporto Sedile
13	1	Sedile
14	1	Schienale
15	1	Telaio Schienale
16	1	Cappuccio Schienale
17	2	Piastra Protezione
18	1	Respingente Tubo Pesi
19	1	Barra Lat
20	2	Impugnatura
21	2	Porta Puleggia
22	2	Braccio Girevole
23	2	Nastro Impugnatura
24	4	Anello da Ritenitore
25	4	Boccola Braccio
26	4	Cuscinetto in Spugna
27	1	Piedino Gamba Anteriore
28	9	Puleggia Larga
29	10	Copri Puleggia
30	1	Manopola
31	2	Ruota
32	1	Cavo Panca
33	2	Cavo Corto
34	2	Bullone a Occhiello
35	9	Peso
36	1	Perno Pesi
37	1	Perno Bloccaggio
38	1	Sostegno Tubo Pesi a « U »
39	2	Respingente Pesi
40	2	Cappuccio Interno Rotondo da 38mm
41	4	Cappuccio Interno da 40mm x 50mm
42	5	Cappuccio Interno Quadrato da 45mm
43	5	Rondella Spaccata da M10
44	1	Tubo Pesi
45	1	Perno Sedile
46	3	Spaziatore da 32mm
47	6	Ruote Piccole
48	1	Cinghia Gamba Press
49	2	Manubrio
50	1	Cinghia Caviglia
51	4	Fermaglio Cavo
52	2	Spaziatori da 8mm
53	5	Piedino in Plastica
54	2	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
55	1	Respingente Leva Gamba
56	6	Vite da M4 x 25mm
57	3	Tubo in Acciaio
58	4	Vite da M6 x 38mm
59	2	Rondella da M8
60	2	Bullone da M8 x 84mm
61	2	Bullone Trasporto da M10 x 57mm
62	6	Rondella da M12
63	3	Bullone da M10 x 62mm
64	2	Bullone da M10 x 70mm
65	5	Controdado in Nylon da M8
66	1	Bullone da M10 x 80mm
67	1	Puleggia Piccola
68	4	Bullone da M10 x 20mm
69	2	Cappuccio Interno Rotondo da 20mm
70	2	Bullone da M10 x 56mm
71	2	Bullone da M10 x 50mm
72	2	Bullone da M10 x 140mm
73	2	Bullone Trasporto da M10 x 105mm
74	1	Bloccaggio
75	14	Rondella da M10
76	23	Controdado in Nylon da M10
77	4	Rondella da M6
78	4	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
79	2	Bullone da M10 x 65mm
80	1	Cavo Lungo
81	2	Bullone da M12 x 105mm
82	4	Vite da M6 x 16mm
83	2	Bullone Trasporto da M10 x 62mm
84	2	Controdado in Nylon da M12
85	1	Bullone da M10 x 155mm
86	1	Peso Superiore
87	2	Copri Braccio Puleggia
88	2	Bardatura Lat
89	2	Tubo Imbottitura
90	1	Rondella Larga da M10
91	2	Rondella Piccola da M10
92	5	Rondella da M4
93	2	Spaziatore da 42mm
94	4	Spaziatore da 10mm
95	1	Vite da M8 x 82mm
96	4	Vite da M4 x 10mm
97	1	Controdado da M12
#	1	Manuale d'Istruzioni
#	1	Guida d'Allenamento
#	1	Lubrificante

Nota: « # » indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº WEEVSY09230 R1003A